

6月 学校給食献立表

川北中学校

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価			
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)
2	月	ごはん	牛乳	とりのからあげ いそあえ 肉じゃが	牛乳、とり肉、のり、ぶた肉、	米、でんぶん、米こ、油、さとう、じゃがいも、	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、さやいんげん、	806	29.0	24.5	100
3	火	麦ごはん	牛乳	サンマーどん コーンかきたまスープ キャンディチーズ	牛乳、ぶた肉、もめんどうふ、わかめ、たまご、チーズ、	米、麦、油、さとう、でんぶん、ごま油、	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チングンサイ、とうもろこし、ねぎ、	812	32.2	25.4	100
4	水	ごはん	牛乳	カツオフライ 切りぼしだいこんのかみかみあえ こまつなのみそしる かみかみいもチップス	牛乳、カツオフライ、こんぶ、もめんどうふ、みそ、	米、油、白ごま、さとう、ごま油、むらさきいもチップス、	にんじん、切りぼしだいこん、きゅうり、たまねぎ、えのき、こまつな、ねぎ、	750	28.6	19.0	100
5	木	ごはん	牛乳	ぶた肉とやさいのチリソースあえ はるさめスープ	牛乳、ぶた肉、とりひき肉、	米、でんぶん、油、さとう、はるさめ、	しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん、ビーマン、もやし、キャベツ、にら、	751	29.7	19.0	100
6	金	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス プロッコリーのレモンサラダ	牛乳、ぶた肉、	米、麦、じゃがいも、パター、ごむぎこ、デミグラスソース、ハヤシルウ、オリーブ油、さとう、	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、フルーツチャツネ、キャベツ、プロッコリー、レモン、	812	24.2	20.0	100
9	月	ごはん	牛乳	あつ焼きたまご みそきんぴら かやくうどん	牛乳、あつ焼きたまご、さつま揚げ、みそ、とり肉、うす揚げ、	米、さとう、ごま油、うどん、	ごぼう、にんじん、ビーマン、たまねぎ、えのき、こまつな、	773	28.7	17.2	100
10	火	ごはん	牛乳	とり肉のレモンソース こまつなの中ソテー キャロットポタージュ	牛乳、とり肉、ベーコン、生クリーム、	米、でんぶん、油、さとう、オリーブ油、じゃがいも、米こ、パター、	レモン、こまつな、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、バセリ、	833	26.8	28.4	100
11	水	ごはん	牛乳	あじのごま揚げ アスパラガスのサラダ めったじる	牛乳、あじ、とり肉、うす揚げ、みそ、	米、白ごま、でんぶん、米こ、油、オリーブ油、さとう、さつまいも、	しょうが、にんにく、アスパラガス、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、	760	30.2	21.4	100
12	木	ごはん	牛乳	揚げたこ焼き きゅうりのざくざく 肉すい	牛乳、あおのり、くきわかめ、牛肉、もめんどうふ、	米、たこ焼き、油、さとう、白ごま、	きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、えのき、みずな、ねぎ、	777	24.4	23.1	100
13	金	ごはん	牛乳	肉みそぼろどん しそあえ トックスープ	牛乳、ぶたひき肉、みそ、とり肉、	米、ごま油、さとう、でんぶん、トック、	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいだけ、しょうが、にんにく、えだ豆、きゅうり、キャベツ、しそ、もやし、チングンサイ、ねぎ、	751	29.5	18.9	100
16	月	麦ごはん	牛乳	ピピンバ ごもく中かスープ ヨーグルト	牛乳、ぶた肉、とり肉、もめんどうふ、ヨーグルト、	米、麦、油、さとう、白ごま、ごま油、	切りぼしだいこん、にんにく、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、	780	33.6	19.3	100
17	火	ごはん	牛乳	きびなごのカリカリフライ プロッコリーのサラダ たまごとじ	牛乳、きびなごのカリカリフライ、くきわかめ、とり肉、さつま揚げ、たまご、	米、油、さとう、オリーブ油、じゃがいも、でんぶん、	にんじん、プロッコリー、キャベツ、たまねぎ、しいだけ、	787	29.6	21.9	100
18	水	ごはん	牛乳	ぶた肉と大豆の揚げからめ みそしる れいとうみかん	牛乳、ぶた肉、大豆、もめんどうふ、うす揚げ、みそ、	米、でんぶん、油、さとう、白ごま、	しょうが、たまねぎ、にんじん、ビーマン、えのき、こまつな、ねぎ、みかん、	857	35.4	26.2	100
19	木	ごはん	牛乳	さばのカレーてり焼き ひじきのいたために ぶたじる	牛乳、さば、ひじき、うす揚げ、大豆、ぶた肉、みそ、	米、油、さとう、白ごま、さつまいも、	しょうが、にんじん、さやいんげん、ごぼう、だいこん、たまねぎ、ねぎ、	780	32.7	23.1	100
20	金	ごはん	牛乳	ローストポークのこうみソース ふときゅうりのサラダ あさりと地元野菜のクラムチャウダー	牛乳、ぶた肉、あさり、生クリーム、	米、さとう、でんぶん、オリーブ油、さつまいも、油、米こ、パター、	しょうが、にんにく、とうもろこし、にんじん、太きゅうり、キャベツ、たまねぎ、プロッコリー、	838	29.9	26.7	100
23	月	ミルク 長コッペ	牛乳	揚げパン 海そうサラダ ポークリーンズ	牛乳、きなこ、海そう、ぶた肉、大豆、	ミルクコッペパン、グラニュー糖、さとう、油、オリーブ油、じゃがいも、デミグラスソース、	きゅうり、キャベツ、にんじん、にんにく、たまねぎ、トマト、	752	28.1	28.8	100
24	火			代休のため給食はありません。							
25	水	麦ごはん	牛乳	チキンカレーライス フルーツあんにん	牛乳、とり肉、チーズ、	米、麦、油、じゃがいも、ごむぎこ、パター、カレールー、あんにんどうふ、さとう、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、フルーツチャツネ、ハイソ、みかん、もも、バナナ、	902	24.3	21.7	100
26	木	わかめ ごはん	牛乳	はるまき ナムル ごもくラーメン	牛乳、わかめ、はるまき、ぶた肉、	米、油、さとう、ごま油、中かめん、	もやし、にんじん、きゅうり、しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、チングンサイ、きくらげ、ねぎ、	858	23.7	27.3	100
27	金	ごはん	牛乳	とり肉のバーベキューソース ポテトのチーズソテー レタスのスープ	牛乳、とり肉、チーズ、ぶた肉、	米、さとう、じゃがいも、油、	にんにく、しょうが、りんご、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ、だいこん、えのき、レタス、	752	30.3	20.6	100
30	月	ごはん	牛乳	焼肉いため ミニトマト あつ揚げのみそしる	牛乳、ぶた肉、あつ揚げ、みそ、	米、油、さとう、でんぶん、じゃがいも、	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、たけのこ、りんご、ミニトマト、たまねぎ、こまつな、	750	29.4	22.7	100

* 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルゲン等の特定をするためのものではありません。

* 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

1ヶ月平均食塩相当量

2.4